



Sargā sevi un citus!

PAR DROŠĪBU VASARAS SEZONĀ



2026

◆ Droša atpūta pie un uz ūdens

- Izvēlies tikai **oficiālās peldvietas!**
- **Nepeldies** viens!
- **Nepeldies stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā!**
- **Nepārvērtē** savus spēkus!
- Ja esi pārkaršis, **ūdenī ej lēnām!**
- Vizinoties ar peldlīdzekli, obligāti **uzvelc glābšanas vesti!**
- Peldēties alkohola vai apreibinošo vielu ietekmē – **aizliegts!**
- Lēkt ūdenī no trampļīna, laipas, tilta vai krasta, **ja neesi izpētījis ūdenstilpes gultni – aizliegts!**



Droša atpūta pie un uz ūdens ar bērniem

- Došanās pie ūdens ar savu atvasi nav atpūta – **bērns jāpieskata nepārtraukti!**
- Spēlētis ar piepūšamajām rotaļlietām atļauts tikai tad, **ja pieaugušais atrodas ūdenī** starp krastu un dziļumu.
- **Sargi bērnu no viļņiem!**
- Ja pie mājas ir **dīķis, baseins, aka**, tā **jānorobežo**, lai bērni vieni paši netiktu klāt - nepārtraukti uzmanī!
- Jokoties un imitēt slīkšanu **aizliegts!**



◆ Ugunsdrošība

- Ugunsroku kurt tikai tam **speciāli ierīkotās un marķētās vietās!**
- Nekur ugunsroku un esi īpaši uzmanīgs ar **degošiem priekšmetiem koku, ēku, sausas zāles vai žogu tuvumā!**
- Nekad **neatstāj ugunsroku nepieskatītu**, vienmēr to **nodzēs!**
- Uzmanies, **lietojot grilēšanas piederumus un aizdedzināšanas šķidrumus!** Uz balkoniem un lodžijām atklāta liesma nav pieļaujama.
- **Neatstāj bērnu nepieskatītu** pie ugunsroka vai grila!



Droša pārvietošanās ar velosipēdu un mopēdu

- Pa brauktuvi vai nomali atļauts vadītājiem, kas sasnieguši **12 (velosipēds) vai 14 gadu (mopēds) vecumu. Obligāta vadītāja apliecība!** Līdz 7 gadiem - tikai **kopā ar pieaugušo.**
- Pārlicinies par braucamā **tehnisko stāvokli!**
- Obligāti lieto atbilstošus **atstarojošos elementus!**
- Vienmēr lieto **aizsargķiveri!**
- Izvēlies drošu un savām spējām **atbilstošu ātrumu!**
- Vadīšana alkohola vai citu apreibinošo vielu ietekmē ir **aizliegta!**



Gājēju drošība

- Pārvietojies pa ietvi, gājēju ceļu vai gājēju un velosipēdu ceļu, bet ja to nav – pa nomali! Ārpus apdzīvotām vietām jāpārvietojas pretim transportlīdzekļu braukšanas virzienam.
- Nepietiekami apgaismotās vietās vienmēr lieto gaismu **atstarojošus elementus!**
- Šķērso brauktuvi **pa gājēju pāreju**, bet, ja tās nav, krustojumos pa ietvju vai nomaļu iedomāto turpinājumu!
- Vienmēr **esi piesardzīgs** un kritiski izvērtē attālumu līdz braucošam transportlīdzeklim!



◆ Bērnu drošība vasaras brīvlaikā

- Bērnam vienmēr jāpasaka, kur dodas un ar ko kopā būs, kā arī **jāinformē** par plānu maiņu.
- Bērnam vienmēr **jābūt sazvanām**.
- **Laikus jāatgriežas mājās**.
- **Nedrīkst** iet līdzī svešiniekiem un kāpt svešās automašīnās.
- **Jāzina** sava adrese, vecāku kontaktinformācija un kur meklēt palīdzību apdraudējuma vai apmaldīšanās gadījumā.



◆ Pārkaršana

- Uzņem **pietiekamu daudzumu ūdens!**
- **Izvairies no ilgstošas fiziskās aktivitātes tiešā saulē**, karstumā, kā arī uzturēšanās nevēdinātās, uzkaršās telpās!
- Atrodoties saulē, vienmēr **lieto galvassegu!**
- Izvēlies sezonai **atbilstošu apģērbu!** Vēlams – gaišu un elpojošu.
- **Neatstāj mazus bērnus un zīdaiņus karstumā**, tostarp, sakarsušā automašīnā!





112 **Zvani**
kad jāsauc palīgā!

Ielādē aplikāciju "112 Latvija" savā viedtālrunī!